



9月 給食だより



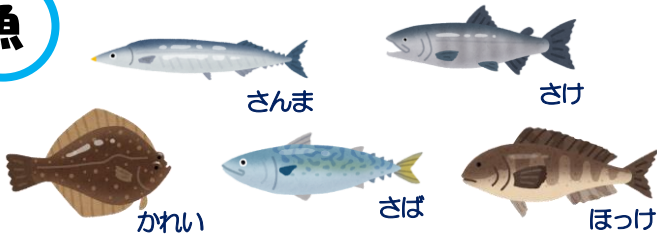
令和4年9月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園

夏の強い日差しもだんだんと和らぎ、虫の鳴き声もせみから鈴虫に変わる今日この頃。だんだんと秋が近づいてきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。そんな9月の献立は、旬の秋野菜をたくさん使用した献立になっています。夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷりとり、食欲の秋を楽しみましょう。

旬の食材を食べよう！

『旬』とは食材が一番新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された食材は栄養価も高く、また一年の中で一番出回る時期のため、価格も安くなります。今回は、秋が旬の食べ物をご紹介します。

魚



野菜



果物



9月1日は防災の日

非常食には、水、アルファ化米、パン、缶詰、ビスケットなどがあげられます。その他には、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子もおすすめです。3日～1週間分の非常食を準備しておき、ローリングストック法で常に災害に備えましょう。



おすすめ食材！さつまいもの栄養

さつまいもはビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2・カリウムなど、私たちの健康に欠かせない栄養がとっても豊富。特にさつまいもに含まれるビタミンCは熱に強いので、加熱しても栄養を効率的に摂取することができます。さらに、さつまいもには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれているため、腸内環境を整えることができます。

だんぼ組(5歳児)給食の様子

